

7 Schlüssel zu einer glücklichen Beziehung

In einer Beziehung gibt es nur **drei Bewegungen**: auf einander zu, von einander weg und Konflikt. Nur wenn das Erste überwiegt, wird eine Beziehung genährt und bleibt stabil.

Wie sieht Dr. Gottman eine Scheidung voraus?

Das erste Zeichen: ein **grober Auftakt** der Diskussion. Das zweite Zeichen: die 4 apokalyptischen Reiter: 1) **Kritik** (unterscheide zwischen Beschwerde und Kritik 2) **Verachtung** (das Gegenteil von Wertschätzung) 3) **Rechtfertigung** (bedeutet oft den Partner beschuldigen, herablassend: höhnisches Grinsen! 4) **Mauern** (einer der Partner ist erregt und klinkt sich aus). Das dritte Zeichen: **Überflutung**. Das vierte Zeichen: **Körpersprache** (Männer werden von ehelichen Konflikten schneller überwältigt als Frauen). Das fünfte Zeichen: **Gescheiterte Rettungsversuche**. Allein die 4 Reiter sagen ein Trennung zu 82% voraus, kommt das Scheitern der Rettungsversuche dazu, steigt die Treffsicherheit einer negativen Voraussage auf 90%.

1. Schlüssel: Bringen Sie Ihre Partner-Landkarte auf den neuesten Stand
2. Schlüssel: Pflegen Sie Zuneigung und Bewunderung füreinander
3. Schlüssel: Wenden Sie sich einander zu und nicht voneinander ab
4. Schlüssel: Lassen Sie sich von Ihrem Partner beeinflussen
5. Schlüssel: Lösen Sie Ihre lösbaren Probleme
6. Schlüssel: Überwinden Sie Pattsituationen
7. Schlüssel: Schaffen Sie einen gemeinsamen Sinn

Das Paar-Date: miteinander über alles reden

Die Regeln: drei Teile à 15 Minuten. Teil 1: Ich erzähle dir von mir, der andere hört zu. Teil 2: umgekehrte Rollen. Teil 3: Verständnisfragen und vor allem berichten, was das Erzählte in einem ausgelöst hat.

Festes Setting, 1 x die Woche. Keine Diskussionen und kein Problemlösen.

Literatur:

- Gottman, John M. Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe. Ullstein TB. 2014.
- Fux Caroline und Bendel Joseph. Das Paar-Date. Beobachter Edition 2018.